

Gambaran Perilaku Individu Dewasa Awal Pengguna Kafein Berlebih Ditinjau dari Health Belief Model

Rr. Angelica Avriko Cahya Saraswati & Endang Retno Surjaningrum*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor yang mendorong individu dewasa awal dalam perilaku konsumsi kafein, keyakinan individu dewasa awal untuk terus atau berhenti mengonsumsi kafein, dan persepsi mereka dalam perilaku konsumsi kafein berlebih. Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menggunakan analisis konten sebagai bentuk analisis data dari wawancara dengan dimensi *health belief model*. Penelitian diikuti oleh tiga partisipan dengan kriteria utama berada di usia dewasa awal 18 sampai 25 tahun dan pengguna kafein berlebih. Hasil penelitian menunjukkan produk kafein yang sering digunakan adalah kopi. Melalui dimensi dari *health belief model* partisipan belum menyadari bahwa perilaku konsumsi kafein berlebih memiliki dampak buruk pada kesehatan. Pada beberapa partisipan belum memiliki *perceived severity* yang baik karena adanya keyakinan kafein berlebih bukan menjadi sebuah masalah serta dalam *cues to action* menjadi kondisi penting partisipan karena harus mengonsumsi kafein. Pada seluruh partisipan mengalami *perceived barriers* yang dirasakan ketika akan mengonsumsi kafein.

Kata kunci: perilaku kafein berlebih, individu dewasa awal, *health belief model*

ABSTRACT

This study was conducted to determine the factors driving caffeine consumption in early adulthood, early adults' beliefs about continuing or stopping caffeine consumption, and their perceptions of excessive caffeine consumption. This study used a qualitative research method with a case study approach. Content analysis was used as a form of data analysis from the interview results with dimensions of the health belief model. This study involved three participants with the main criteria being early adulthood, aged 18 to 25 years, and excessive caffeine users. The results showed that the caffeine product frequently consumed was coffee. Through the dimensions of the health belief model, participants did not realize that excessive caffeine consumption had a negative impact on health. Some participants did not have a good perception of severity because they believed excessive caffeine was not a problem, and cues to action were important for participants because they had to consume caffeine. All participants experienced perceived barriers when consuming caffeine.

Keywords: excessive caffeine behavior, early adulthood, *health belief model*

PENDAHULUAN

Pada kehidupan seringkali konsumsi yang dilakukan hanya sebagai bentuk pemuas lapar atau haus. Pada konsumsi kafein yang memiliki produk seperti kopi, teh, dan coklat memiliki batas konsumsinya masing-masing. Terdapat sebuah penyakit yang dialami, dari laman (Amaranggana, L. P., & Nugroho, R. S., 2024) seseorang meninggal karena gagal ginjal disebabkan oleh minum kopi setiap hari sehingga jarang minum air putih. Konsumsi kafein yang berlebihan akan memberikan dampak buruk berupa gejala hingga penyakit kronis yang dirasakan. Kafein menjadi zat psikoaktif yang paling banyak dan selalu tersedia untuk digunakan seluruh orang (Turton dkk., 2016). Kafein adalah senyawa organik yang dapat mempengaruhi tubuh manusia dalam banyak kemungkinan cara (Abdulgani dkk., 2023). Sebaliknya konsumsi terlalu banyak kafein dapat menyebabkan munculnya efek berbahaya seperti gelisah dan gugup (Abdulgani dkk., 2023). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Jannah dkk., 2023), menunjukkan pengguna kafein di Indonesia rata-rata mengkonsumsi kafein 234 mg per hari. Responden mengkonsumsi sekitar satu hingga dua minuman berkafein setiap harinya. Penelitian ini diikuti oleh 345 responden dengan 51 % perempuan dan sebagian besar berpendidikan tinggi 71% serta telah bekerja sebnayak 71%. Melalui hal ini, menunjukkan konsumsi kafein terbanyak dilakukan oleh orang dewasa. Individu yang menggunakan kafein berlebih dapat diukur dengan *food frequency questionnaire* (FFQ) dengan perhitungan satu cangkir sama dengan 250 ml dan diukur dengan sering atau tidaknya individu mengkonsumsi kopi. Dikatakan sebagai pengguna kafein berlebih, seperti seseorang yang memilih produk kafein yaitu kopi dan mengkonsumsi lebih dari 6 cangkir per minggu (Saraswati & Gariato, 2021). Perilaku konsumsi kafein berlebih dapat ditinjau dari produk yang dikonsumsi. Pada konsumsi kopi diukur dengan *food frequency questionnaire* dengan perhitungan tiap cangkir 250 ml, frekuensi konsumsi kopi diukur dengan cara seberapa sering konsumsi dilakukan yaitu 0 cangkir perminggu, <1 cangkir per minggu, 1-6 cangkir per minggu, dan 1 cangkir per hari dan >2 cangkir per hari (Saraswati dan Gariato, 2021). Pada produk lainnya seperti teh yaitu 2 sampai 540 mg per 100ml kandungan kafein (Matiolli, 2008).

Apabila individu mengkonsumsi kafein hingga berlebih akan mengakibatkan gejala baik secara psikologis atau fisik, seperti insomnia, sakit kepala, cemas, tremor, mual, paliptasi, dan muntah (Liveina, 2014). Terdapat juga penyakit kronis karena mengkonsumsi kafein berlebihan seperti keguguran, osteoporosis, dan hipertensi. Melalui penelitian ini dapat menunjukkan kondisi diri dari perilaku tidak sehat yang dilakukan oleh individu dewasa awal dengan ditinjau dari *HEALTH BELIEF MODEL* yang akan disingkat dengan HBM, seperti pada dimensi *perceived susceptibility* mengarah pada adanya resiko tinggi sehingga menjadi pilihan antara individu mau berhenti atau tidak dalam perilaku konsumsi kafein berlebih. Dimensi HBM, yaitu *perceived susceptibility* adanya kerentanan pada individu dengan kemungkinan terkena suatu penyakit. *Perceived severity*, munculnya perasaan keseriusan tertular penyakit atau karena membiarkannya. *Perceived benefits* yaitu dilakukannya tindakan yang sekiranya bermanfaat untuk membantu mengurangi ancaman penyakit. *Perceived barriers* sebagai adanya resiko atau hambatan, mengarah ketika individu memilih sebuah tindakan dengan melihat resiko atau dampak buruk yang dirasakannya. *Cues to action* sebagai bentuk isyarat dalam memunculkan suatu tindakan, seperti adanya suatu tindakan yang mengawali untuk individu mengkonsumsi kafein. *Self efficacy* sebagai keyakinan individu dapat berhasil melakukan tindakan yang diperlukan untuk membuahkan sebuah hasil.

Berdasarkan latar belakang, maka fokus penelitian untuk mengetahui gambaran perilaku individu dewasa awal pengguna kafein berlebih ditinjau dari HBM.

Fokus penelitian yang lebih dalam yaitu peneliti ingin mengulas dan memahami perilaku tidak sehat pada individu dewasa awal pengguna kafein berlebih berdasarkan HBM. Maka *grand tour question* adalah "bagaimana gambaran perilaku individu dewasa awal pengguna kafein berlebih ditinjau dari *health belief model*?". Pertanyaan tersebut akan dijabarkan untuk memperdalam maka dirumuskan *sub question*, sebagai berikut:

1. Apa faktor yang mendorong individu dewasa awal dalam perilaku konsumsi kafein?
2. Bagaimana keyakinan individu untuk terus atau berhenti mengkonsumsi kafein?
3. Bagaimana gambaran persepsi individu dewasa awal dengan perilaku konsumsi kafein berlebih dalam dimensi dari *health belief model*?

Melalui penelitian gambaran perilaku konsumsi kafein berlebih pada individu dewasa awal ditinjau dari HBM, perumusan di dalam fokus penelitian maka tujuan dilakukannya penelitian adalah:

1. Mengetahui faktor perilaku individu dewasa awal pengguna kafein berlebih.
2. Meninjau keyakinan individu dewasa awal untuk terus atau berhenti mengkonsumsi kafein.
3. Mengetahui gambaran persepsi individu dewasa awal dengan perilaku konsumsi kafein berlebih dalam dimensi dari HBM.

Penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan perkembangan dalam ilmu psikologi serta dapat berguna untuk mendukung penelitian berikutnya mengenai perilaku individu dewasa awal pengguna kafein berlebih yang ditinjau dari HBM. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian berikutnya. Penelitian diharapkan dapat memberikan arahan untuk peneliti selanjutnya dan berguna dalam membantu pengembangan ilmu kepada masyarakat.

1. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan pada individu dewasa awal terkait perilaku konsumsi kafein berlebih.
2. Memberikan pengetahuan terkait dampak dari konsumsi kafein berlebih sehingga dapat membantu dalam meningkatkan kepedulian dan kesadaran akan kondisi diri individu ditinjau dari teori sehat HBM.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Partisipan pada penelitian ini adalah tiga individu dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun dan pengguna kafein berlebih. Pemilihan metode penelitian kualitatif studi kasus dikarenakan untuk mengetahui faktor perilaku individu dewasa awal pengguna kafein berlebih, meninjau keyakinan individu dewasa awal untuk terus atau berhenti mengkonsumsi kafein, dan mengetahui gambaran individu dewasa awal dengan perilaku konsumsi kafein berlebih ditinjau dari *health belief model*.

Partisipan

Partisipan didapatkan berdasarkan kriteria yaitu berusia 18 sampai 25 tahun dan pengguna kafein berlebih. Menurut Arnett (2007), pada masa dewasa hingga remaja terdapat rentang usia tertentu, yaitu mulai 18 hingga 25 tahun. Ketika seseorang telah mencapai masa dewasanya, maka seseorang tersebut telah memiliki periode perannya yang mandiri dalam waktu yang tidak singkat. Kriteria lainnya yaitu pengguna kafein berlebih ditunjukkan dengan berapa banyak partisipan mengkonsumsi kafein. Pada penelitian ini seluruh partisipan memilih kopi sebagai produk kafein yang paling sering dikonsumsi. Pengukuran kafein berlebih berdasarkan *food frequency questionnaire* (FFQ) berdasarkan penelitian dari Saraswati dan Gariato (2021), perhitungan satu cangkir kopi adalah 250 ml dengan pengukuran konsumsi berupa 0 cangkir per minggu, <1 cangkir per minggu, 1-6 cangkir per minggu, serta 1 cangkir per hari dan >2 cangkir per hari. Pada pemilihan partisipan berdasarkan kedua indikator tersebut.

HASIL PENELITIAN

HBM merupakan sebuah teori yang memprediksi mengapa orang akan mengambil tindakan untuk mencegah, menyaring, atau mengendalikan kondisi penyakit (Skinner dan Champion, 2008). Penggunaan HBM, pada prosesnya membantu dalam melihat dan mengetahui perilaku tidak sehat individu yang ditinjau dari teori ini. Hasil penelitian berdasarkan dari wawancara penelitian yang dilakukan merujuk pada pengalaman yang dialami subjek penelitian. Informasi jawaban yang diberikan subjek penelitian akan menjadi dasar data-data kelanjutan penelitian berdasarkan peninjauan dari

dimensi HBM. Pada hasil dari wawancara yang dilakukan masing-masing subjek penelitian memiliki faktor tersendiri yang membuat munculnya perilaku kafein berlebih. Konsumsi kafein yang berlebih mayoritas dikarenakan keinginan diri sendiri. Pada produk kafein yang dipilih oleh seluruh subjek penelitian memiliki kesamaan yaitu kopi. Mereka masing-masing memiliki pendapat bahwa kopi memiliki dampak pada dirinya saat dikonsumsi atau bisa saja dikarenakan oleh hal lainnya, seperti munculnya merk kopi yang baru.

Pada faktor yang mendorong ketiga subjek penelitian dalam perilaku kafein berlebih memiliki alasannya masing-masing. Pada alasan tiap individu mengarah pada perspektif yang dimiliki dari mengonsumsi kafein. Faktor pendukung utama yang dapat diambil adalah dari konsumsi kopi memunculkan adanya dampak positif yang dapat membantu individu dalam beraktivitas. Pada hal ini, individu merasa terbantu dengan berkurangnya kantuk, terasa lebih nendang, dan segar namun secara perlahan konsumsi kopi semakin meningkat. Hal ini dapat ditunjukkan semakin lama tingkat konsumsi kopi semakin naik karena memenuhi rasa yang hilang atau berkurang ketika tidak mengonsumsi kopi. Pada masing-masing keyakinan yang dimiliki subjek penelitian berdasarkan dari alasannya. Mengetahui seberapa berdampak perasaan yang muncul karena konsumsi kafein dan bagaimana hal tersebut membuat mereka untuk meyakinkannya. Munculnya dampak positif yang dirasakan membuat keyakinan untuk terus mengonsumsi kopi semakin kuat. Hal ini dikarenakan dengan konsumsi kopi dapat membantu dalam menjalani hari-harinya. Khususnya pada kedua subjek RY dan AJ yang memiliki alasan untuk mengonsumsi kopi. RY yang merasakan berkurangnya kantuk dan AJ merasa jika kopi sebagai penyemangatnya dalam menjalani harinya yang padat.

Pada dimensi *perceived susceptibility* yang memiliki arti adanya keyakinan tentang kemungkinan terkena penyakit atau kondisi tertentu pada individu (Champion & Skinner, 2008). Melalui hasil dari analisis konten, perilaku kafein berlebih menyebabkan individu merasakan adanya kerentanan terkena penyakit. Adanya ketakutan terkena penyakit karena menyadari bahwa mereka sebagai pengguna kafein berlebih, meskipun tidak ada riwayat akan terkena suatu penyakitantisipasi tetap dilakukan. Seperti yang terjadi pada RY, melakukan antisipasi dengan mengurangi konsumsi kafein meski terdapat resiko yang dirasakan. Hal ini membantunya dalam mengurangi ancaman penyakit. Dimensi *perceived severity*, memiliki konsekuensi medis klinis dan/atau konsekuensi sosial. Individu dapat mengalami kedua konsekuensi tersebut, namun pada hasilnya lebih dominan mengalami konsekuensi secara medis klinis. Konsekuensi yang dialami berdampak pada fisik atau psikologis, seperti mengalami perut tidak nyaman, insomnia, dan tangan bergetar atau tremor. Hal ini menunjukkan adanya gejala yang dirasakan pada individu dewasa awal pengguna kafein berlebih. Sementara itu, tidak semua individu dewasa awal dapat menerima gejala yang dirasakan. Bisa saja mereka menyangkal bahwa gejala terjadi bukan disebabkan oleh kafein.

Pada *perceived benefits* semua individu telah merasakan efek sampingnya. Adanya manfaat yang diberikan menjadi salah satu hal yang paling mendukung perilaku kafein berlebih. Meskipun demikian, individu sadar, apa yang dilakukannya menyebabkan kafein berlebih. Dalam tindakan yang dimiliki untuk mengurangi terjadinya ancaman penyakit, individu dewasa awal masih belum ada keinginan untuk berhenti dalam mengonsumsi kafein. Sebagian besar mendukung pada manfaat yang dirasakan, meski belum adanya tindakan konsisten dalam mengurangi ancaman penyakit. Pada dimensi *perceived barriers* setiap individu pernah mengalami resiko atau hambatan yang dirasakan dalam mengonsumsi sesuatu. Dimensi ini mengarah pada resiko atau hambatan yang dirasakan individu dari perilaku kafein berlebih. Hasilnya masing-masing mengalami risikonya dan bagaimana mereka dapat menanganinya. Resiko yang terjadi dapat berupa fisik atau hal lainnya, namun lebih banyak muncul ketika melakukan pengurangan kafein berlebih. Hal ini menyebabkan timbulnya tindakan-tindakan lain yang dapat membantu dalam *perceived barriers*. Ditunjukkan dengan yang dialami salah satu subjek yaitu muncul hambatan ketika ingin mengonsumsi kafein, namun pengeluarannya sudah terlalu banyak. Melalui hal tersebut subjek, baru akan berusaha mengontrol diri agar tidak berlebih.

Pada dimensi dari *cues to action* merupakan adanya isyarat untuk bertindak. Adanya sebuah tindakan yang memicu kafein berlebih. Tindakan ini berupa ketika telah mengonsumsi kafein namun akan terus mengonsumsi lagi yang menyebabkan kafein berlebih. Mayoritas memiliki kondisi tertentu yang

membuatnya merasa harus mengonsumsi kafein, sehingga tidak menutup kemungkinan dalam sehari konsumsi kafein mencapai tiga gelas. Pada dimensi *self efficacy* masing-masing telah memiliki keyakinan diri dalam mengontrol agar tidak menjadi perilaku kafein berlebih. Meskipun seringkali munculnya kontrol diri terjadi saat perilaku kafein berlebih sudah terjadi. Melalui hal ini menunjukkan kurangnya kepedulian individu dewasa awal pada dirinya sendiri. Individu dewasa awal sebagai pengguna kafein berlebih telah mengalami berbagai gejala yang dirasakan, namun dalam tindakan untuk mencegah munculnya penyakit masih kurang dilakukan. Adapun tindakan pencegahan dilakukan hanya saat teringat saja. Dilakukannya peninjauan dengan HBM membantu dalam mengetahui perilaku tidak sehat dan tindakan yang dimunculkan untuk pencegahan dari individu dewasa awal.

Adanya perbedaan dalam penelitian terdahulu dan saat ini yaitu pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Abdulgani dkk merujuk pada persepsi kafein pada mahasiswa keperawatan di universitas swasta, sedangkan penelitian ini merujuk pada individu dewasa awal pengguna kafein berlebih ditinjau dari HBM. Responden dari kedua penelitian memiliki rentang usia yang hampir sama yaitu 17 sampai 21 tahun keatas atau disebut usia dewasa awal. Pada usia tersebut mengonsumsi kafein sebagai hal yang umum dilakukan, namun bergantung pada persepsi masing-masing dalam konsumsinya. Ditinjau dari HBM, penelitian ini menunjukkan bahwa setiap subjek penelitian memiliki persepsi yang berbeda seperti pada dimensi *perceived severity* subjek TP meskipun mengetahui kondisi dirinya ketika mengonsumsi kopi timbul gejala namun subjek memilih untuk mengabaikan dan menyangkal apabila gejala yang muncul bukan karena kafein.

DISKUSI

Pada penelitian yang dilakukan ini memiliki perbedaan signifikansi dan keunikan tersendiri apabila dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian dari (Abdulgani dkk., 2023) memiliki konsentrasi penelitian yaitu persepsi kafein, merokok, dan insomnia pada mahasiswa keperawatan di sebuah universitas swasta di Manila, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada perilaku individu dewasa awal pengguna kafein berlebih yang ditinjau dari HBM. Pada penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif deskriptif melalui survei kuesioner dan pada subjek penelitian merujuk pada mahasiswa keperawatan. Pada responden yang dimiliki tidak hanya mahasiswa keperawatan yang menempuh perkuliahan tepat waktu namun responden yang dimiliki dari berbagai aspek tingkatan mahasiswa sehingga responden dilihat bergantung pada mahasiswa tersebut memulai perkuliahan.

Pada penelitian yang dilakukan ini, memiliki subjek penelitian yang difokuskan pada individu dewasa awal berusia 18 sampai 25 tahun sehingga dapat diikuti oleh mahasiswa hingga pekerja serta memiliki cakupan subjek yang lebih luas. Pada metode penelitian ini menggunakan kualitatif studi kasus sehingga lebih menggambarkan serta memahami persepsi individu dewasa awal dalam perilaku kafein berlebih. Sementara itu, perilaku kafein berlebih ditinjau dengan teori HBM agar dari persepsi individu dapat menggambarkan perilaku tidak sehat yang dimunculkan dan bagaimana keyakinan individu untuk berhenti atau terus mengonsumsi kafein.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini menjawab gambaran sesuai pertanyaan penelitian perilaku konsumsi berlebih berdasarkan HBM. Pada faktor yang mendorong perilaku konsumsi kafein berlebih dilakukan karena alasan dari masing-masing individu. Munculnya persepsi bahwa kafein membantu dalam menjalani hari membuat individu dewasa awal akan terus mencari cara untuk memenuhi persepsi tersebut. Seperti halnya konsumsi kafein, individu dewasa awal mengonsumsi kopi karena terdampak dampak positif yang dirasakan seperti mengurangi kantuk dan menambah semangat. Hal ini menunjukkan berawal dari sebuah kebutuhan dan telah merasakan dampak positifnya, maka ketika individu dewasa awal merasakan hal yang sama lagi mereka akan mencari solusi yang sama juga. Konsumsi kopi menjadi salah satu solusi yang dilakukan individu dewasa awal dalam mengawali aktivitas setiap harinya, namun hal tersebut mengakibatkan mereka mengonsumsi kafein berlebih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dewasa awal pengguna kafein berlebih belum memiliki *perceived severity* karena mereka belum memiliki persepsi bahwa penggunaan kafein dapat menyebabkan penyakit serius. Konsumsi kafein berlebih akan menyebabkan gejala secara psikologis atau fisik, yaitu cemas, gelisah, dan tremor tetapi gejala tersebut diabaikan karena, justru mendorong untuk dapat menyelesaikan tugas yang dilakukannya. Pada sisi lainnya mereka menyadari bahwa semakin sering dilakukan akan berdampak buruk di masa mendatang.

Konsumsi kafein berlebih juga didorong oleh adanya suatu kondisi yang mengharuskan untuk konsumsi kafein seperti teh atau kopi. Pada dimensi *cues to action* kegiatan *nongkrong* dan berada di lingkungan penjual kafein (berada di warung atau *café*) menjadi faktor yang memantik untuk paling sering dilakukan dan diminati individu dewasa awal sehingga ketika memesan minuman tidak jauh dari kafein. Pada dimensi *perceived barrier* adanya keterbatasan dalam finansial seringkali menjadi hambatan untuk terus mengonsumsi kafein.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus akan penyertaan dan cinta kasih-Nya dalam proses hingga dapat menyelesaikan dengan tepat waktu. Terima kasih juga kepada keluarga, teman, pembimbing, dan pihak lain yang telah mendukung peneliti.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.”

PUSTAKA ACUAN

- Abdulgani, S. K. M., Cruz, M. A. L. D., Perez, K. R., Orit, R. J. P., & Juan, A. N. S. (2023). Perceptions on Caffeine, Smoking, and Insomnia among Nursing Students in a Private Institution in Manila. *Asian Journal of Research in Nursing and Health*, 6(1), 451-465.
- Amaranggana, L. P., & Nugroho, R. S. (2024,04.17). Ramai soal Meninggal Gagal Ginjal karena Minum Kopi Setiap Hari. *Kompas*.
<https://www.kompas.com/tren/read/2024/04/17/190000765/ramai-soal-meninggal-gagal-ginjal-karena-minum-kopi-setiap-hari-ini-kata?page=all>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2008). The health belief model. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*, 4, 45-65.
- Dartiningsih, B. E. (2016). Gambaran Umum Lokasi, Subjek, Dan Objek Penelitian. *Buku Pendamping Bimbingan Skripsi*, 129.
- Daswin, N. B. T., & Samosir, N. E. (2013). Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *E-Jurnal FK-USU*, 1(1), 1341.
- Fadhallah, R. A. (2021). Wawancara. Unj Press.
- Hadi, A. (2021). Penelitian kualitatif studi fenomenologi, case study, grounded theory, etnografi, biografi. CV. Pena Persada.
- Harjana, N. P. A. (2023). *Perilaku Kesehatan: Kumpulan Teori dan Penerapan* (Vol. 1). Primajana Education.
- Jannah, M., Jannah, S. R., & Marthoenis, M. (2023). Caffeine Consumption among Indonesian Population. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, X(VII), 147-149.
<https://doi.org/10.51244/ijrsi.2023.10719>
- Kisworo, W., Ray, H. R. D., & Surdiniaty, U. (2021). Perbandingan Mengonsumsi Berbagai Jenis Minuman Berkafein (Kopi, Teh Hijau, dan Minuman Berenergi) Terhadap Waktu Reaksi. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 4(1), 1-8.
- La Kahija, Y. F. (2017). Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup. PT kanisius.
- Limbong, E. A., & Syahrul, F. (2015). Rasio risiko osteoporosis menurut indeks massa tubuh, paritas, dan konsumsi kafein. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(2), 194-204.
- Liveina, A. I. G. A. (2014). Pola konsumsi dan efek samping minuman mengandung kafein pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(4), 414-426.
- Lubis, R. E. L. (2024.08.02). Konsumsi Gula Berlebihan, Pasien Cuci Darah Menyesal Setiap Hari Minum Kopi dan Teh Kemasan. *BBC News Indonesia*.
<https://www.bbc.com/indonesia/articles/cy793g1y3j5o>
- Ludden, A. B., & Wolfson, A. R. (2010). Understanding Adolescent Caffeine Use: Connecting Use Patterns With Expectancies, Reasons, and Sleep. *Health Education & Behavior*, 37(3), 330-342.
<http://www.jstor.org/stable/45056195>
- Mattioli, A. V., Bonatti, S., Zennaro, M., Melotti, R., & Mattioli, G. (2008). Effect of coffee consumption, lifestyle and acute life stress in the development of acute lone atrial fibrillation. *Journal of Cardiovascular Medicine*, 9(8), 794-798. doi:10.2459/jcm.0b013e3282f64554
- Minkove, J.M. (2020,12,16). New Insight into Caffeine Use Disorder. *Johns Hopkins Medicine*.
<https://www.hopkinsmedicine.org/news/articles/2020/12/new-insight-into-caffeine-use-disorder>
- Nartin, S. E., Faturrahman, S. E., Ak, M., Deni, H. A., Mm, C. Q. M., Santoso, Y. H., & Eliyah, S. K. (2024). Metode penelitian kualitatif. Cendikia Mulia Mandiri.
- Taylor, S.E. (2015). *Health Psychology*. Ninth Ed.
- Turton, P., Piché, L., & Battram, D. S. (2016). Adolescent attitudes and beliefs regarding caffeine and the consumption of caffeinated beverages. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(3), 181-189.

- Ogden, J. (2004). *Health Psychology: A textbook* 3rd edition. New York.
- Poerwandari, E. K. (2007). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Preedy, V. R. (Ed.). (2012). *Caffeine: Chemistry, analysis, function and effects* (No. 2). Royal Society of Chemistry.
- Putri, Alifia Fernanda. "Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya." *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling* 3.2 (2019): 35-40.
- Rainer, P. (2025,01,11). Segarnya Minat Teh Manis di Kalangan Gen Z Indonesia. *GoodStats*. <https://goodstats.id/article/segarnya-minat-teh-manis-di-kalangan-gen-z-indonesia-tuih1>
- Riansih, C. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dampak Kafein Terhadap Kehamilan dan Janin di Puskesmas Mlati 2 Yogyakarta. *Jurnal Permata Indonesia*, 12(2)
- Rozali, Y. A. (2022, January). Penggunaan analisis konten dan analisis tematik. In *Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik Forum Ilmiah* (Vol. 19, p. 68).
- Saraswati, A. P., & Gariato, E. (2021). Hubungan antara Konsumsi Kopi dengan Gejala Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 1(3), 177-184.
- Uddin, M. S., Sufian, M. A., Hossain, M. F., Kabir, M. T., Islam, M. T., Rahman, M. M., & Rafe, M. R. (2017). Neuropsychological effects of caffeine: Is caffeine addictive. *J Psychol Psychother*, 7(02), 1-12.
- Warni, H., Sari, N. N., & Agata, A. (2020). Perilaku Konsumsi Kopi dengan Resiko Terjadinya Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1).
- Wekke, I. S. (2019). Memulai Penelitian Pendidikan. *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa*.
- Yonatan, A. Z. (2024,10,23). Survei GoodStats: Kopi Jadi Bagian dari Kehidupan Masyarakat Indonesia. *Goodstats*. <https://goodstats.id/article/survei-goodstats-kopi-jadi-bagian-dari-kehidupan-masyarakat-indonesia-D5iBT>